

Laufbahnberatung Viva – Fit und Gesund im Beruf

Die umfassende Beratung für alle, die ihren Fokus auf ein gesundes Leben im Beruf legen wollen.



Du magst deinen Beruf, merkst aber, dass du gerne mehr für deine Gesundheit tun würdest.

Deine Leistungsfähigkeit ist reduziert, du fühlst dich gestresst und/oder ausgelaugt.

Du bist bereit, aktiv an dir zu arbeiten, möchtest gerne genau hinschauen und Strategien entwickeln für einen gesünderen Weg in Beruf und Freizeit.

Inhalt

- ➔ Du reflektierst deine bisherigen Erfahrungen und legst fest, wo du deine Prioritäten in Zukunft setzen willst.
- ➔ Mit einer beruflichen und persönlichen Standortbestimmung findest du Klarheit über dein Veränderungspotenzial.
- ➔ Gemeinsam analysieren wir dein Stresserleben und deine Verhaltensmuster in Beruf und Alltag.
- ➔ Du lernst die zentralen Säulen für Gesundheit und Fitness kennen.
- ➔ Zusammen entwickeln wir Strategien, um dein Berufsleben auf eine gesündere Basis zu stellen.
- ➔ Wir unterstützen dich als kritische und kompetente Gesprächspartner bei der aktiven Gestaltung eines gesünderen Alltags und begleiten dich bei der Umsetzung der Beratungsergebnisse.
- ➔ Du stärkst deine psychische und physische Befindlichkeit durch Yogastunden.

Ablauf

1. Standortbestimmung vornehmen

Gespräch mit deiner Beratungsperson · Arbeiten mit deinem Laufbahn-Portfolio · Selbst- und Fremdeinschätzung · Diagnostische Verfahren

- Persönliche und berufliche Standortbestimmung
- Auseinandersetzung mit deiner aktuellen Berufs-, Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Reflexion deiner aktuellen gesundheitlichen Ausgangslage in Beruf und Freizeit
- Identifikation der zentralen Handlungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit & Fitness
- Analyse deiner beruflichen Laufbahn und deines Leistungsausweises
- Abklären von Neigungen und Fähigkeiten, Schlüsselkompetenzen, Stärkenprofil
- Energie- und Zeitressourcen
- Umgang mit Belastungen, Druck und Stress

2. Strategie erstellen, um die Laufbahn in gesündere Bahnen zu lenken

Aufbau auf Ergebnissen der 1. Phase · Aufträge im Laufbahn-Portfolio · Recherchen, begleitet und unterstützt durch deine Beratungsperson

- Einsatz und Auswertung diagnostischer Testverfahren
- Zentrale Werte und Lebensphilosophie identifizieren
- Erarbeiten eines gesunden Aktivitätsprofils
- Erarbeiten der beruflichen Entwicklungsvarianten mit Fokus auf ein ausgewogenes Energiemanagement

Zeitaufwand

Die ersten beiden Phasen sind in zwei bis drei Monaten abgeschlossen. Das Umsetzungscoaching schliesst direkt danach an und läuft ab Beratungsstart ein Jahr. Während dieses Jahres kannst du kostenlos die Yogastunden der Yogafabrik besuchen (auch online).

Option Umorientierung

Konkretisierung einer beruflichen Umorientierung

DAS S&B CONCEPT®

Alle unsere Dienstleistungen basieren auf dem zertifizierten S&B Concept®

- Verfassen eines Kurzportraits
- Strategie entwickeln: Ausarbeitung der kurz-, mittel- und langfristigen Ziele im persönlichen und beruflichen Entwicklungsbereich
- Planung weiterer Schritte

Nach dieser Phase erhältst du einen ausführlichen persönlichen Beratungsbericht, in dem wir Persönlichkeitsbild, Kompetenzen, Entwicklungspotenzial und Empfehlungen zur weiteren Umsetzung festhalten.

3. Umsetzungscoaching

Individuelle Unterstützung durch deine Beratungsperson bei der Umsetzung deiner in der Beratung definierten Ziele

Mögliche Themen:

- Begleitung und Beratung bei der Umsetzung deiner Ziele
- Unterstützung bei der Etablierung gesunder Verhaltensmuster
- Unterstützung bei der Anpassung der beruflichen Situation
- Überprüfung und Aktualisierung deines Bewerbungsdossiers
- Beratung und Begleitung bei dringenden Entscheidungen
- Entwicklung deiner Arbeitsmarktfähigkeit
- Entwicklung und Erhalt der Arbeitsmotivation
- Umgang mit Dynamik und Unsicherheit in der Laufbahnentwicklung



« Diese Beratung gibt dir die Motivation und die Strategie, dich und deine Gesundheit positiv zu verändern.

Kontakt

S&B Institut für Berufs- und Lebensgestaltung AG

Marktgasse 35
CH-8180 Bülach

044 864 44 44

info@sbinstitut.ch
www.sbinstitut.ch

EDUQUA

